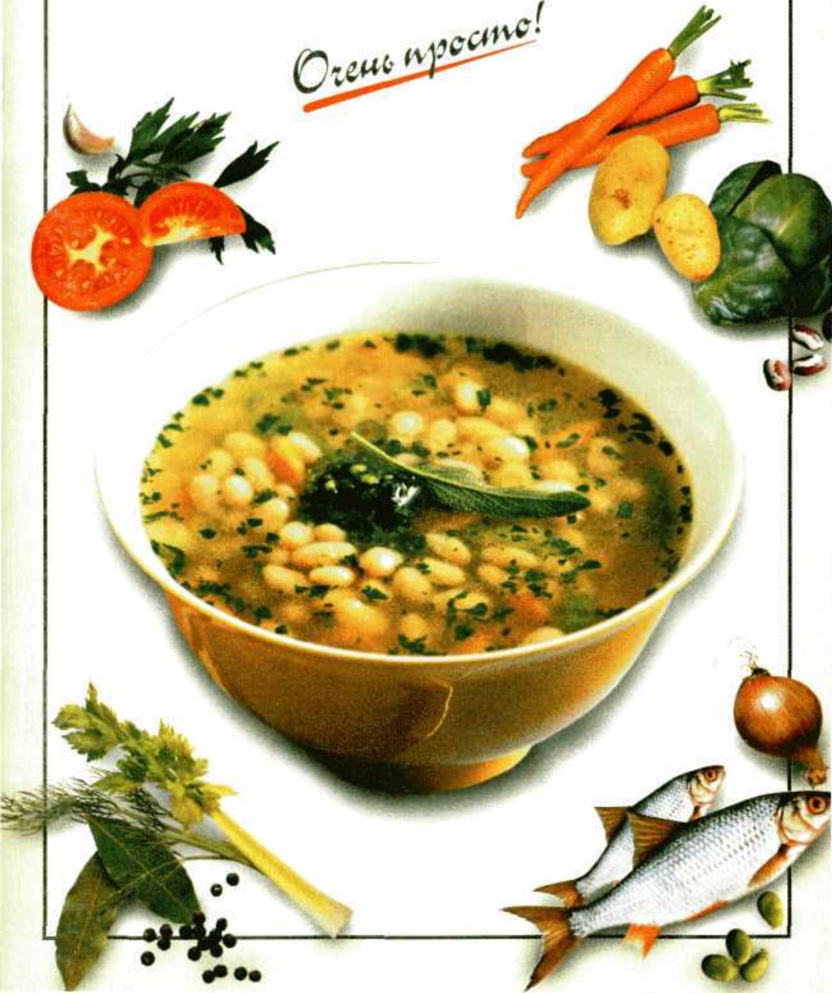
ПОСТНЫЕ И РЫБНЫЕ СУПЫ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.996
П63

Составитель *Г. С. Выдревич*

П63 **Постные** и рыбные супы / Сост. Г. С. Выдревич. — М: Эксмо; СПб.: Терция, 2006. - 64 с.

Сколько бы ни велось споров о пользе супов, большинство людей с удовольствием включают это блюдо в свой рацион.

В предлагаемой читателю книге собраны рецепты постных и рыбных супов, которые помогут вам разнообразить ежедневное меню, порадовать и удивить гостей или просто побаловать себя.

УДК 641/642
ББК 36.996

ISBN 5-699-19728-1

ПРЕДИСЛОВИЕ

Существует великое множество рецептов приготовления супов. В кулинарии супы принято делить на типы (а их известно более сотни), типы – на виды (тут уже счет идет на тысячи), а у видов есть еще и разнообразные варианты.

Несмотря на то что споры о полезности супов длятся уже довольно давно и никак не утихают, все же большинство людей с удовольствием включают это блюдо в свой рацион. И не удивительно: и вкусно, и сытно, и разнообразно.

В русской кухне супы присутствовали с незапамятных времен, и по числу их типов мы, пожалуй, опережаем всех. Однако помимо традиционных рецептов в обиход давно и прочно вошли заимствованные варианты. Например, из Европы – бульоны и супы-пюре, из Средней Азии – «жареные» супы (когда заправочная часть сначала обжаривается, а затем уже варится), из Грузии – харчо и т. д.

Казалось бы, не так уж и трудно быстренько приготовить какой-нибудь супчик: складывай в бульон все, что есть под рукой, и не задумывайся. Однако это не так. За супом нужно непрерывно следить, соблюдая порядок и правила обработки продуктов и их закладки. Иначе вместо ароматного и аппетитного блюда получится некое варево, которое и голодный человек есть не захочет.

В этой книге мы коснемся только постных и рыбных супов. Для них тоже существуют свои правила приготовления. Во-первых, варят их обычно без крышки. Во-вто-

рых, нужно соблюдать форму нарезки ингредиентов, ибо от нее нередко зависит конечный вкус блюда. Если в рецепте форма нарезки не указана, следует помнить, что, если вы варите много супа, нарезка должна быть крупной, если мало – мелкой. Компоненты овощных супов лучше всегда нарезать мелко. В-третьих, очередность закладки тут особенно важна, ибо различные овощи и тем более разная рыба требуют разного времени приготовления. В-четвертых, нельзя забывать о правилах солки. Супы из рыбы и морепродуктов, как правило, солят вначале, а овощные супы – в конце приготовления.

Важны и приправы, специи, пряные травы. Они придают блюдам особый аромат, привкус, остроту, помогают устранить или подправить специфический запах некоторых продуктов.

В кулинарии пряности применяются либо в целом виде (горошинами, бутонами, листочками, веточками и т. д.), либо в молотом, порошкообразном. Целые пряности придают блюду больше аромата, и поэтому их чаще кладут в супы. Пряности делятся на классические и местные. Из классических наиболее распространены черный, красный, ямайский (душистый) перец, гвоздика, корица, лавровый лист, ваниль, бадьян, шафран, имбирь, кардамон, розмарин и цедра – лимонная и апельсиновая. Самые распространенные местные пряности – лук, чеснок, укроп, петрушка, сельдерей, хрен, горчица. Реже у нас применяют анис, тмин, мяту, лук-порей, майоран, эстрагон, кориандр, чабер, чабрец, тимьян, базилик, пастернак.

Все пряности, как правило, добавляют в конце приготовления, а некоторые – уже в готовое блюдо. У пряных овощей в отличие от других пряных растений в дело идут различные части (луковицы, корнеплоды, стебли, листья, перо), а также семена. Самый распространенный пряный овощ – лук. Его можно класть во все блюда, кроме, естественно, сладких. Лук-шалот и лук-порей отличаются от репчатого, прежде всего, запахом и вкусом. Их аромат более нежный и тонкий, а вкус умеренно острый (у шалота) или сладкий (у по-

рея). Чеснок добавляют в мясные, овощные, грибные, яичные блюда и блюда из домашней птицы, в супы, салаты и во вторые, а также при засолке овощей. Нельзя класть его в рыбные блюда, так как он искажает их вкус. Петрушка, сельдерей и пастернак сходны по применению, но имеют и некоторые различия. Листья идут в салаты, супы, вторые мясные, овощные, яичные и грибные блюда, корни – в супы и соусы. Петрушка хорошо сочетается с рыбой, рыбными блюдами. Сельдерей больше подходит к мясу, овощам. Пастернак добавляют в те же блюда, что и петрушку с сельдереем, но в основном в свежем виде, преимущественно корень. Постные (вегетарианские) супы отличаются тем, что в них не входят продукты животного происхождения, а особый вкус и аромат этому блюду придают различные травы и приправы. Они полезны, вкусны и столь разнообразны, что никогда не могут надоесть.

Рыбные супы (и уха в том числе) также отличаются большим разнообразием и порой бывают весьма неожиданными (как, например, эстонские супы на молоке). Рыбу для них можно брать самую разную – от изысканной деликатесной осетрины до вполне доступного леща и окуня. Мелкую рыбу, как правило, варят целиком, а крупную заранее нарезают порционными кусками. Способов ее обработки для приготовления того или иного супа – великое множество. Некоторые довольно подробно расписаны в приведенных рецептах.

И как всегда, какое бы блюдо вы ни готовили, всегда остается простор для фантазии и экспериментов.

ПОСТНЫЕ СУПЫ

Борщ из печеной свеклы с вином

3 свеклы, 2 луковицы, 0,5 лимона, 1–2 лавровых листа, 1,5 стакана сухого белого вина, 0,5 стакана свекольного сока, зелень петрушки и укропа, соль.

Из лука, лаврового листа и зелени сварить бульон, посолить по вкусу, процедить.

Свеклу испечь в духовке, очистить, мелко нарезать, выжать лимонный сок, добавить вино и перемешать. Добавить свекольный сок, а затем – горячий овощной бульон. Посыпать измельченным укропом.

Борщ из жареной свеклы

4 свеклы, 2 моркови, 2 луковицы, 2–3 белых гриба, 3 ст. ложки уксуса, 1–2 ст. ложки растительного масла, 0,5 корня петрушки, 0,5 корня сельдерея, 0,5 стебля лука-порея, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, соль.

Из моркови, лука, лука-порея, кореньев петрушки и сельдерея, лаврового листа и соли сварить бульон и процедить его.

Свеклу очистить, нарезать соломкой, выложить на смазанную маслом сковороду, полить уксусом и обжарить, помешивая. Добавить муку, перемешать, влить немного бульона и тушить свеклу до полуготовности.

Переложить ее в бульон и сварить с мелко нарезанными грибами.

Борщ с крапивой

1,5–2 л воды, 500 г свеклы, 1 морковь, 200 г крапивы, 1 луковица, 40 г растительного масла, 40 мл свекольного отвара с уксусом, 20 г укропа, черный молотый перец, соль.

Свеклу и морковь нарезать тонкой соломкой, лук – полукольцами. Крапиву мелко порубить.

Свеклу, морковь и лук потушить 5–6 мин с растительным маслом и свекольным отваром. Затем влить воду, положить крапиву, посолить и поперчить по вкусу. Довести борщ до кипения и снять с огня.

Борщ с морской капустой

1,5 л воды, 200 г маринованной морской капусты, 4 свеклы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 30 г томата-пюре, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Для маринада: 1 ст. ложка сахара, 1–2 ст. ложки уксуса, 3–4 бутона гвоздики, 1 лавровый лист, соль.

Морскую капусту отварить (отвар сохранить), охладить, нашинковать и залить холодным маринадом. Для приготовления маринада 500 мл воды довести до кипения, положить сахар, уксус, гвоздику, лавровый лист, соль по вкусу, еще раз довести до кипения, снять с огня и остудить. Время маринования капусты – 8–10 ч.

Свеклу, морковь, петрушку и лук очистить, нарезать соломкой, добавить немного воды, томат-пюре и тушить на слабом огне 20 мин. Затем положить маринованную капусту и тушить до тех пор, пока овощи не станут мягкими.

Капустный отвар довести до кипения, опустить картофель, нарезанный соломкой, варить 15–20 мин. После этого добавить тушеные овощи, сахар и уксус, посолить по вкусу. Проварить еще минут 15 и снять с огня.

Борщ с перловой крупой

1,5 л воды, 3 клубня картофеля, 300 г белокочанной капусты, 0,25 стакана перловой крупы, 1 морковь, 1 крупная свекла, 1 луковица, 2 ст. ложки зеленого горошка, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 дольки чеснока, 3 лавровых листа, растительное масло, корень петрушки, сушеная зелень, соль.

Воду довести до кипения, опустить картофель, нарезанный кубиками, тонко нашинкованную капусту и крупу. Варить 25–30 мин.

Свеклу и морковь очистить, нарезать тонкой соломкой, спассеровать на масле. Добавить мелко нарезанный лук и томатную пасту, перемешать и продолжать пассеровать, помешивая.

В борщ положить лавровый лист, корень петрушки, сушеную зелень, посолить и поперчить по вкусу. Добавить спассерованные овощи, проварить 15 мин, а затем положить горошек. Потомить немного на слабом огне. Снять посуду с огня, добавить толченый чеснок, накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться около получаса.

Борщ с соком ревеня

1,5–2 л воды, 300 г белокочанной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 маленький стручок сладкого перца, 80 г фасоли, 150 мл сока ревеня, 2–3 свеклы, 50 г растительного масла, 40 г томата-пюре, зеленый лук, укроп, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Капусту тонко нашинковать. Картофель очистить и нарезать дольками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и мелко нарезать. Фасоль отварить в слегка подсоленной воде.

Лук, морковь и свеклу нарезать соломкой, обжарить в масле, а затем потушить с томатом-пюре и соком ревеня.

Воду довести до кипения, положить капусту и картофель. Когда вода снова закипит, поварить 10–15 мин, добавить фасоль, перец, а также тушеные овощи. Варить при слабом кипении еще около 15 мин, положить перец, лавровый лист и соль по вкусу. Немного прогреть и снять с огня.

Готовый борщ разлить по тарелкам и посыпать мелко нарезанными зеленым луком и укропом.

Гаспаччо

4 помидора, 1 луковица, 1 стручок сладкого зеленого перца, 1 свежий огурец, 2 дольки чеснока, 0,25 стакана измельченной зелени петрушки, 4 стакана томатного сока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка уорчестерского соуса (Worcestershire sauce), 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки молотой паприки, 1 ст. ложка красного винного уксуса, соус «Табаско», черный молотый перец, соль.

Помидоры очистить от кожицы и семян и мелко порубить. Лук очень мелко нарезать. Сладкий перец и огурец очистить и мелко нарезать. Чеснок мелко порубить. Овощи соединить, добавить зелень, томатный и лимонный сок, соусы, оливковое масло, паприку, уксус, черный перец и соль, перемешать и поставить в холодильник не менее чем на 4 ч. После этого отлить 1 стакан супа, измельчить его с помощью блендера или миксера, влить в оставшийся суп и перемешать.

Гаспаччо по-андалузски

Для основы: 100 г несвежего белого хлеба без корки, 1 кг очень спелых помидоров, 100 г острого зелено-

го перца, 2 дольки чеснока, 60 мл винного уксуса, 155 мл оливкового масла, 2 ч. ложки соли.

Для дополнения: 1 небольшая луковица, 1 твердый помидор, 1 острый зеленый перец, 1 небольшой свежий огурец, 1 яйцо, 100 г несвежего белого хлеба без корки.

Приготовить основу. Хлеб размочить в воде и отжать. Помидоры очистить от кожицы. Острый перец очень мелко порубить. Чеснок измельчить. Ингредиенты соединить, добавить уксус, масло и соль, размешать с помощью блендера или миксера в однородную массу.

Компоненты для дополнения обработать следующим образом. Лук и острый перец очень мелко порубить. Помидор очистить от кожицы и мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать. Хлеб нарезать небольшими кубиками. Основу смешать с дополнительными компонентами и выдержать в холодильнике не менее 1 ч.

Зеленые щи из молодой крапивы

800 г крапивы, 1–2 луковицы, 2–3 моркови, 1 корень сельдерея, 30 г зелени, 2–3 сушеных гриба, 100 г щавеля, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Из моркови, сельдерея, зелени и грибов сварить бульон, процедить.

Крапиву вымыть, опустить в подсоленную кипящую воду, вскипятить, откинуть на сито, обдать холодной водой, отжать, мелко порубить. Щавель обработать отдельно — так же.

Лук мелко порубить, обжарить в масле, добавить крапиву. Жарить, помешивая, 2–3 мин. Положить щавель, накрыть посуду крышкой, немного потомить. Овощной бульон процедить, довести до кипения, положить смесь лука, крапивы и щавеля, кусочки вареной моркови.

Гороховый суп

2 л воды, 1 стакан гороха, 3–4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 3 лавровых листа, зелень, соль.

Горох вымочить, опустить в холодную воду, довести до кипения. Добавить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный лук. Варить до готовности на слабом огне. В конце варки посолить, положить сушеную зелень, лавровый лист и измельченный чеснок.

Грибной суп с рисом

100 г грибов, 0,5 стакана риса, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка растительного масла, 5–8 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, зелень, соль.

Из грибов, лука, моркови, перца и лаврового листа сварить бульон и процедить его. Перец и лавро-

вый лист выбросить. Грибы нарезать. Морковь нарезать соломкой, лук мелко порубить и обжарить их в растительном масле, положить в бульон, всыпать рис, посолить по вкусу и отварить до готовности. Положить грибы, довести суп до кипения. Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Картофельный суп

1,5 л воды, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 соленых помидора, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки зеленого горошка, 2 лавровых листа, сушеные коренья, соль.

Картофель очистить и нарезать крупными ломтиками. Морковь нарезать кружочками, лук – полукольцами, помидоры – крупными дольками.

Воду довести до кипения, опустить в нее картофель. Варить 10 мин, добавить морковь, лук, помидоры, горошек, сушеные коренья, лавровый лист. Посолить по вкусу. Варить 25 мин.

В готовый суп положить мелко нарезанный или раздавленный чеснок.

Картофельный суп с луком-пореем

1,5 л воды, 500 г картофеля, 2–3 стебля лука-порея, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Картофель очистить и нарезать соломкой. Лук-порей мелко нарезать.

Картофель и лук залить горячей водой, добавить масло, посолить по вкусу и варить на слабом огне, пока овощи не станут мягкими. В конце приготовления добавить мелко нарезанную петрушку.

Картофельный суп по-грузински

2–2,5 л воды, 1 кг картофеля, 300 г репчатого лука, 5 долек чеснока, 1 стручок жгучего перца, зелень, соль.

Лук тонко нашинковать. Чеснок растолочь. Лук и чеснок залить 1 стаканом горячей воды и варить при слабом кипении, пока лук не станет мягким. Влить остальную воду, довести до кипения, опустить нарезанный крупными кубиками картофель, измельченный перец. Посолить по вкусу и варить до готовности картофеля.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Картофельный суп по-румынски

600–800 г картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 50 г корня сельдерея, 1 стебель лука-порея, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, вода, зелень, соль.

Морковь, петрушку, сельдерей отварить в подсоленной воде, вынуть из отвара, а в отваре сварить нарезанный ломтиками картофель. Лук-порей и репчатый

лук нашинковать и пассеровать на растительном масле, прибавить просеянную муку, пассеровать, помешивая, еще 4–5 мин. Добавить немного воды, перемешать и ввести смесь в суп. Положить вареные коренья и довести до кипения. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофельный суп с бобовыми

500–650 г картофеля, 150–200 г фасоли или лущеного гороха, или 200–250 г консервированного зеленого горошка, 1–2 луковицы, 1–2 моркови, 50 г корня петрушки, 2–3 ст. ложки растительного масла, вода, зелень, соль.

Фасоль или горох перебрать, тщательно промыть и замочить в холодной воде (фасоль – на 5–8 ч, горох – на 3–4 ч), после чего варить в этой же воде под крышкой до готовности без соли. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кипящую воду, добавить пассерованные репчатый лук и морковь, нарезанные мелкими кубиками, соль и варить до полуготовности картофеля. Затем добавить сваренные бобовые или зеленый горошек с отваром и варить до готовности картофеля. Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофельный суп с грибами и черносливом

600–750 г картофеля, 1 луковица, 25–30 г сушеных грибов, 45–100 г чернослива, 75–100 г изюма,

2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4–5 кружочков лимона, зелень, соль.

Из грибов сварить бульон. Грибы нарезать, бульон процедить. Лук мелко нарезать, спассеровать на растительном масле до мягкости, добавить просеянную муку, пассеровать, помешивая, еще 5–8 мин, а затем положить в бульон.

Добавить грибы, довести до кипения, положить картофель, нарезанный крупными кубиками, размоченный чернослив, изюм. Посолить по вкусу и варить до готовности картофеля.

В готовый суп положить лимон, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кубанский борщ

2 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, 300 г белокочанной капусты, 1 стручок сладкого перца, 2–3 белых гриба, 2 ст. ложки томатного соуса, 2–3 дольки чеснока, зелень петрушки, сахар, уксус, растительное масло, соль.

Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить на масле. Добавить натертые на крупной терке свеклу и морковь, томатный соус, перемешать, влить немного воды, накрыть крышкой и тушить около получаса, время от времени помешивая.

Грибы очистить, вымыть, нарезать, сварить их них бульон. Положить тушеные овощи, добавить крупно нарезанную капусту и перец, нарезанный соломкой. Посолить по вкусу и варить до готовности капусты.

Добавить сахар и уксус по вкусу, положить измельченный чеснок и зелень петрушки, перемешать и снять с огня. Дать немного настояться под крышкой.

Манный суп

3 ст. ложки манной крупы, 7 стаканов воды, 5 клубней картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Крупу обжарить на масле, влить воду, слегка посолить. Довести до кипения, опустить в суп картофель, нарезанный мелкими кубиками.

Варить до готовности картофеля, снять с огня, поперчить по вкусу и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Похлебка с грибами

50 г сухих грибов, 3–4 клубня картофеля, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 0,25 стакана лапши, 1,5–2 л воды, соль.

Грибы замочить, затем эту воду процедить и сварить в ней грибы без соли. Вынуть грибы из отвара, нарезать и снова положить в отвар.

Картофель очистить, нарезать соломкой, положить в отвар и сварить до готовности. Лук мелко по-

рубить, обжарить на масле, положить в суп и довести до кипения.

Положить лапшу и проварить, пока она не станет мягкой. Посолить по вкусу.

Овощная солянка

1,5 л воды, 4 соленых огурца, 4 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 морковь, 8 маслин, 0,5 лимона, 2 репы, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки мелко нарезанного укропа, черный молотый перец, соль.

Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Репу натереть на терке или нарезать соломкой. Лук мелко порубить.

Овощи полить растительным маслом и прогреть на слабом огне 5–6 мин, помешивая.

Кожицу и семена от огурцов залить 2 стаканами горячей воды, немного проварить и дать настояться минут 10. Затем отвар процедить и влить в овощи. Добавить оставшуюся воду, посолить и поперчить по вкусу и прокипятить.

Готовую солянку разлить по тарелкам, положить в них маслины, посыпать укропом.

Овощной суп с макаронами

500 г картофеля, 1 морковь, 20 г петрушки, 1 луковица, 10 горошин душистого перца, 1 лавровый

лист, 0,75 стакана макаронных изделий, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 3 л воды, соль.

В кипящую подсоленную воду опустить макароны и варить 20 мин на слабом огне.

Морковь, лук и петрушку нарезать, обжарить в масле с томатом-пюре и положить в суп. Одновременно добавить картофель, нарезанный кубиками. Довести до кипения, положить перец, лавровый лист, посолить по вкусу. Варить пока овощи не станут мягкими.

Овсяный суп

1,5 л воды, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 стакана овсяных хлопьев, зелень, соль.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, и варить почти до готовности. Затем добавить мелко нарезанные лук и морковь, а также сушеную зелень. Положить овсяные хлопья, посолить по вкусу, тщательно размешать и варить еще 5–10 мин.

Пшенный суп

1,5 л воды, 0,5 стакана пшена, 1 морковь, 1 луковица, 3–4 клубня картофеля, 80 г растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный кубиками, промытое пшено и варить почти до готовности. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нарезать и спассеровать их на растительном масле. Морковь с луком положить в суп одновременно с перцем и лавровым листом, посолить по вкусу и довести блюдо до готовности.

Рассольник

3 клубня картофеля, 3 соленых огурца, 150 г риса, 1 морковь, 1 луковица, 1,5 л воды, чеснок, сушеная зелень, лавровый лист, соль.

Картофель очистить и нарезать соломкой. Рис перебрать и промыть. Морковь, огурцы и лук мелко нарезать.

Воду довести до кипения, опустить рис. Варить около 10 мин, затем положить морковь и лук. Варить еще 5–10 мин, добавить картофель.

Через 5 мин опустить в суп огурцы. Посолить по вкусу, варить до готовности. Минут за 5 до окончания варки положить лавровый лист, сушеную зелень и немного толченого чеснока.

Рисовый суп с овощами

1 л воды, 1 ст. ложка риса, 2 клубня картофеля, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 4 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 дольки чеснока, зелень петрушки, лавровый лист, душистый перец горошком, соль.

Рис опустить в холодную воду и поставить варить до полуготовности. Картофель нарезать тонкой соломкой, добавить к рису. Корень петрушки, нарезанный тонкой соломкой, лук, нарезанный кольцами, и морковь, натертую на крупной терке, обжарить в растительном масле. Помидоры нарезать дольками, обжарить. Спассерованные овощи положить в суп, добавить лавровый лист и перец, посолить по вкусу. Довести суп до готовности, заправить мелко нарезанными чесноком и петрушкой и снять с огня.

Суп из свежих помидоров с капустой

5 помидоров, 300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 2 л воды, черный молотый перец, соль.

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, потереть через сито. Морковь и лук нашинковать соломкой, прогреть 2–3 мин на растительном масле. В кипящую подсоленную воду положить помидоры, морковь с луком, нашинкованную капусту, молотый перец. Довести до кипения, снять с огня, плотно закрыть посуду крышкой и дать настояться 10–15 мин. Готовый суп посыпать зеленью.

Суп из сладкого перца с капустой

6 стручков сладкого красного перца, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 4 ст. ложки раститель-

ного масла, 2 свежих помидора, 4 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, 2 л воды, соль.

Помидоры и лук нарезать дольками, перец – соломкой, прогреть в течение 2–3 мин с растительным маслом, добавить нашинкованную капусту, залить горячей водой, посолить по вкусу. Довести до кипения, снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10–15 мин. Готовый суп посыпать зеленью.

Суп из соленых рыжиков

400–500 г соленых рыжиков, 2 луковицы, 30 г зелени петрушки и сельдерея, 1–2 стебля лука-порея, 0,5 стакана муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сока крыжовника, 1 ч. ложка сахара, 2 свежих огурца, укроп, соль.

Грибы залить холодной водой и выдержать в течение ночи. Воду слить, рыжики мелко порубить, добавить масло, очень мелко нарубленный лук, измельченные петрушку, сельдерей и порей и потушить до размягчения. Добавить муку, посолить по вкусу, перемешать, долить воду и прокипятить, помешивая. Затем влить сок, положить сахар, мелко нарезанные очищенные огурцы, довести до кипения и снять с огня. Готовый суп посыпать измельченным укропом.

Суп из цветной капусты с картофелем

1 кг цветной капусты, 3–5 клубней картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, вода, соль.

Капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. Картофель очистить, отварить, протереть через сито, добавить к капусте. Влить масло, досолить, положить мелко нарезанную зелень.

Суп из щавеля и свекольной ботвы

1 кг молодой свекольной ботвы, 200 г щавеля, 2 огурца, 30 г зеленого лука, 50 г редиса, укроп, 2 л воды, соль.

Ботву залить горячей водой, варить 10–15 мин, затем добавить щавель, посолить по вкусу и варить еще 10 мин. Вынуть зелень шумовкой, пропустить ее через мясорубку, а отвар процедить и остудить.

Огурцы и редис нарезать соломкой, лук и укроп мелко порубить. Добавить ботву и щавель, залить отваром и перемешать.

Суп с черным хлебом

3 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 1 стебель лука-порея, 30 г зелени петрушки, 0,5 буханки ржаного хлеба, 1 молодая репа, 6–8 стеблей спаржи, 1 ст. ложка сухого гороха, шпинат, растительное масло, укроп, соль.

Две моркови, лук, корни петрушки и сельдерея разрезать пополам. По одной половинке подрумянить в масле. Залить примерно 1,5 л воды, добавить необ-

жаренные половинки, нарезанный лук-порей и зелень петрушки, посолить и отварить. Отвар процедить.

Хлеб нарезать ломтиками и подсушить его. Залить кипящим отваром так, чтобы он едва накрыл хлеб, накрыть крышкой, выдержать 1 ч, размять хлеб и процедить. Оставшуюся морковь и репу нарезать тонкой соломкой. Произвольно нарезать спаржу. Залить их оставшимся отваром, добавить горох, посолить по вкусу и сварить. Затем влить в суп отвар с хлебом, довести до кипения, положить шпинат и сразу же снять с огня. Готовый суп посыпать укропом.

Суп-пюре из гороха

200 г лущеного гороха, 2–3 ст. ложки подсолнечного масла,1 ст. ложка муки, 2–3 луковицы, соль.

Горох промыть, залить холодной водой и отварить до готовности. Затем потереть через сито вместе с отваром. Лук мелко порубить, обжарить в масле до мягкости, всыпать муку, перемешать и соединить с протертым горохом. К готовому супу можно подать гренки из подсушенного белого хлеба.

Суп-пюре из помидоров и яблок

3 яблока, 4 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 л воды, красный жгучий перец, соль.



Морковь и лук нарезать соломкой и слегка обжарить. Добавить муку, смешанную с перцем, и жарить еще 2 мин. Переложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, положить нарезанные ломтиками помидоры и яблоки, очищенные от кожицы и семян. Варить 30 мин, затем все протереть через сито, вновь довести до кипения и посолить.

Фасолевый суп

2,5л воды, 1 стакан фасоли, 3 клубня картофеля, 1 стакан томатного сока, 0,25 стакана вермишели, 1 луковица, 1 морковь, зелень, соль.

Фасоль вымочить в холодной воде, промыть, опустить в другую холодную воду, довести до кипения, варить около 20 мин. Добавить нарезанные соломкой картофель, морковь, лук. Когда овощи станут мягкими, всыпать вермишель, подсушенную на сковороде. Варить еще 5 мин. После этого добавить томатный сок, соль, зелень, в конце варки ввести раздавленный чеснок.

Украинский борщ

2 стакана воды, 1 свекла, 100 г белокочанной капусты, 1 клубень картофеля, 0,5 моркови, 0,25 корня петрушки, 0,5 луковицы, 1 толченая долька чеснока, 1 ст. ложка томата-пюре, 0,5 ч. ложки муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки уксуса, 1 ч. ложка красного молотого перца, соль.

Свеклу очистить, нарезать тонкой соломкой, добавить немного воды, уксус, сахар, томат-пюре и тушить до готовности. Морковь нарезать тонкой соломкой, лук — полукольцами и спассеровать их в масле.

Воду довести до кипения, опустить нарезанный дольками картофель, снова довести до кипения, положить тонко нашинкованную капусту. Варить 10–15 мин, добавить свеклу, морковь и лук. Варить на слабом огне до готовности.

Минут за 10 до окончания варки ввести в борщ пассерованную муку, разведенную водой, уксус, перец и соль. Готовый борщ разлить по тарелкам и заправить чесноком.

Чечевичный суп

2,5 л воды, 1 стакан чечевицы, 3–4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 стакан огуречного рассола, сушеная зелень, коренья, лавровый лист, соль.

Чечевицу промыть и опустить в холодную воду. Довести до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель, нарезанную кружочками морковь, мелко рубленный лук. Влить рассол, посолить по вкусу, добавить лавровый лист, сушеную зелень и коренья по вкусу. Варить 30 мин.

В готовый суп положить измельченный чеснок.

Французский пивной суп

1 апельсин, 1 лимон, 0,5 стакана изюма, 1–2 яблока, 1–2 груши, 1,5 л светлого пива, виноград, корица, гвоздика, сахар, ром или херес.

С половины апельсина и лимона снять цедру и мелко нарезать ее. Апельсин и лимон очистить и разобрать на дольки. Добавить к ним распаренный изюм, несколько разрезанных ягод винограда, яблоки и груши, нарезанные дольками.

Пиво прокипятить с корицей, гвоздикой и сахаром (по вкусу) и залить им подготовленную основу. В готовый суп добавить немного рома или хереса.

Щи из квашеной капусты с грибами

800 г квашеной капусты, 40–50 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 100 г томата-пюре, 1 корень петрушки, 20 г пшеничной муки, 50 г растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль.

Грибы замочить в холодной воде на 10 мин, затем тщательно промыть, снова залить холодной водой и выдержать 3–4 ч. После этого грибы отварить до готовности в той же воде, процеженной через марлю. Вынуть их шумовкой, нашинковать, обжарить в масле. Капусту промыть, отжать, мелко нарезать и потушить в масле, периодически помешивая.

Приготовить мучную пассеровку: разогреть масло, непрерывно помешивая, всыпать муку и обжарить ее так, чтобы мука не изменила цвета. Продолжая помешивать, влить в несколько приемов бульон. Следить, чтобы не образовалось комков.

В кастрюлю с тушеной капустой влить грибной отвар, опустить грибы. Довести до кипения, добавить мучную пассеровку, слегка обжаренные мелко нарезан-

ные морковь, лук, петрушку и томат-пюре, посолить. Готовые щи посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

Щи из свежей капусты

2 л воды, 700 г белокочанной капусты, 1 репа, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пюре, 40 г растительного масла, чеснок, соль.

Капусту тонко нашинковать и опустить в кипящую воду. Когда она снова закипит, добавить спассерованные на масле мелко нарезанные морковь, лук, петрушку и репу. Варить минут 20, после чего положить томат-пюре и посолить по вкусу. Довести до готовности, ввести чеснок, растертый с солью, и снять с огня.

В щи можно положить 2–3 клубня картофеля, нарезанного соломкой. В этом случае количество капусты надо немного уменьшить.

Щи из щавеля по-деревенски

400 г щавеля, 6 клубней картофеля, 2–3 луковицы, 80 г растительного масла, 1 корень петрушки, 2 л воды, укроп, соль.

Картофель очистить, вымыть, отварить целыми клубнями и остудить. Отвар процедить.

Щавель мелко нарезать. Лук и петрушку порубить. Щавель, лук и петрушку обжарить в растительном масле, добавить немного отвара и потушить 5–7 мин. Картофель нарезать кубиками, добавить к щавелю, залить горячим отваром, довести до кипения, посолить по вкусу и проварить несколько минут.

В готовые щи положить измельченный укроп.

Щи по-крестьянски

300 г белокочанной капусты, 4–5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 2 помидора, 1,5 л воды, растительное масло, соль.

Капусту мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками, лук – полукольцами, морковь – кружочками, помидоры – дольками.

Лук и морковь спассеровать в масле.

Воду довести до кипения, опустить капусту. Когда вода снова закипит, добавить пассерованные овощи и картофель. Варить 20–25 мин. Затем добавить помидоры, посолить по вкусу и варить еще 5–10 мин.

РЫБНЫЕ СУПЫ

Борщ с жареной сельдью

400 г свеклы, 2–3 свежие сельди, 100 г сушеных белых грибов, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 30 г зелени, мука, растительное масло, соль.

Из моркови, лука, корня петрушки, грибов и соли сварить бульон. Грибы вынуть, нарезать, бульон процедить.

Свеклу испечь в духовке, очистить, нарезать соломкой, залить бульоном, добавить грибы и довести до кипения.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать порционными кусками, обвалять в муке с солью и обжарить в растительном масле. Опустить в кипящий суп, снова довести его до кипения и снять с огня.

В готовый суп положить измельченную зелень.

Борщ с жареными карасями

1 кг мелких карасей, 3–4 светлые свеклы, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3–4 клубня кар-

тофеля, 30 г зеленого лука, 150 г щавеля, 2–3 яйца, мясной или куриный бульон, мука, растительное масло, зелень петрушки и укропа, сметана, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Карасей очистить, выпотрошить, тщательно вымыть, обсушить, обвалять в муке с солью и обжарить в растительном масле. Аккуратно выбрать кости.

Свеклу очистить, нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами. Свеклу и лук спассеровать в масле.

Бульон довести до кипения, опустить в него картофель, нарезанный соломкой, проварить, добавить свеклу и лук, рыбу. Варить до готовности.

Минут за 10 до окончания варки положить нарезанный щавель, лавровый лист, перец, посолить по вкусу.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками.

Кружочки яиц разложить по тарелкам, разлить борщ. Посыпать измельченной зеленью. Подать со сметаной.

Ботвинья с рыбой

200 г молодой крапивы, 200 г щавеля, 2 свеклы, 500 г отварной рыбы, 2–3 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 30 г укропа, хрен, квас, соль.

Крапиву отварить в подсоленной воде. Отдельно потушить щавель. Свеклу испечь, остудить, очистить и нарезать соломкой.

Готовые крапиву и щавель протереть через сито, добавить сахар и соль по вкусу, развести квасом. По-

ложить свеклу, мелко нарезанные огурцы, зеленый лук и укроп. В тарелки положить кусочки рыбы, немного хрена и залить их супом.

Ботвинья по-монастырски

200 г щавеля, 200 г шпината, 1 лимон, 2 огурца, 500 г отварной или копченой рыбы, квас, укроп, сахар, соль.

Щавель и шпинат отдельно друг от друга припустить в небольшом количестве воды, протереть через сито и соединить. Разбавить квасом, добавить соль и сахар по вкусу, цедру и сок лимона, мелко нарезанные огурцы.

По тарелкам разложить кусочки рыбы, залить их ботвиньей, посыпать измельченным укропом.

Городская уха

1 суповой набор из судака, 500 г филе судака, 8–10 средних клубней картофеля, 3 луковицы, 2 моркови, 100 г укропа, 1 корень петрушки, зелень петрушки, 5–7 лавровых листьев, черный перец горошком, соль.

Зелень вымыть. Отрезать стебли укропа, у петрушки отщипнуть листики. Стебли укропа и петрушки, одну луковицу, корень петрушки, морковь, лавровый лист и перец опустить в кипящую воду и варить около 15 мин, после чего бульон процедить.

Разобрать суповой набор, промыть, очистить, положить в бульон. Проварить 5–7 мин, а затем рыбу вынуть. Мясо отделить от костей и отложить. Кости положить в бульон и варить еще около 20 мин, после чего процедить. Оставшийся лук нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Картофель нарезать толстой соломкой.

В бульон положить морковь. Варить около 5 мин, затем добавить лук, а через 2–3 мин – картофель. Варить примерно 5 мин, после чего положить нарезанное на порционные куски филе судака. Посолить по вкусу. Варить 7–8 мин, добавить отложенное мясо. Варить 3 мин и снять с огня. Накрыть посуду крышкой и дать настояться 15 мин.

Готовую уху посыпать измельченной зеленью.

Двойная уха

1 кг мелкой рыбы, 500 г крупной рыбы, 500 г репчатого лука, 0,5 лимона, 1 корень петрушки, 50 г корня сельдерея, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Мелкую рыбу выпотрошить, удалить жабры, вымыть, залить холодной водой, довести ее до кипения, снять пену. Посолить, добавить коренья, лавровый лист и перец по вкусу. Варить на слабом огне, пока рыба не разварится полностью. Крупную рыбу (толстолобика, карпа, леща и т. д.) разделать на филе без кожи и костей, нарезать порционными кусками.

Бульон процедить, положить в него куски рыбы, довести до кипения. Варить около получаса, снимая пену. По тарелкам разложить кусочки лимона, куски

рыбы, залить их бульоном, посыпать измельченной зеленью.

Лососевый суп по-восточному

350 г филе лосося, 900 мл овощного бульона, 2 палочки лимонного сорго, 400 мл кокосового молока, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 1 ст. ложка тайской зеленой пасты карри, 1 ст. ложка лимонного сока, 250 г яичной лапши, 2 ст. ложки меда, кресс-салат.

В бульон положить сорго, размятое скалкой, влить кокосовое молоко, соевый соус и лимонный сок, положить пасту карри, перемешать. Довести до кипения, накрыть посуду крышкой, варить 10 мин. Лапшу отварить отдельно, слить, укутать или поставить в теплое место.

Лосося нарезать маленькими кусочками, выложить на смазанный маслом противень и смазать медом. Запечь под грилем в течение 3–4 мин.

Из бульона удалить сорго. Лапшу разложить по тарелкам, залить бульоном, выложить лосося. Сверху положить немного кресс-салата.

Картофельный суп с налимом

500 г налима, 5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 0,5 корня петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень, лавровый лист, 4 горошины черного перца, соль.



Рыбу очистить, выпотрошить, разрезать на порционные куски, залить 1 л холодной воды, довести до кипения, снять пену. Варить около получаса, затем рыбу вынуть, а бульон процедить.

Довести бульон до кипения, положить нарезанные кубиками картофель и морковь, мелко нарубленный лук, корень петрушки. Варить 10–15 мин на слабом огне. После этого положить кусочки рыбы, добавить лавровый лист по вкусу, черный перец, посолить. Варить еще 15–20 мин.

В готовый суп влить растопленное масло. Посыпать его измельченной зеленью.

Клюквенный суп с рыбой

1 стакан клюквы, 300 г вареного филе судака, 1 л воды, 2 клубня вареного картофеля, 1 свежий огурец, 1 вареное яйцо, зеленый лук, укроп, петрушка, сметана, сахар, соль.

Воду довести до кипения, всыпать клюкву, варить 5–6 мин. Снять посуду с огня, добавить сахар и соль по вкусу, остудить, процедить. Картофель и огурец нарезать кубиками, рыбу – небольшими кусочками, яйцо и зелень мелко порубить. Зеленый лук мелко нарезать, посолить и размять до образования сока. Все ингредиенты положить в клюквенный отвар, перемешать и заправить сметаной.

Китайский рыбный суп

350 г филе трески, 1 морковь, 400 г пекинской капусты, 0,5 стакана риса, 100 г консервированного го-

рошка, 100 г пророщенных соевых бобов, 2 ст. ложки кунжутного масла, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока, пряности.

Рис обжарить в масле в течение 5 мин. Затем положить нарезанную соломкой морковь и тонко нашинкованную капусту. Жарить еще 5 мин. Влить 1 л горячей воды и 2 ст. ложки соевого соуса. Прокипятить 15–20 мин. Положить горошек и бобы.

Рыбу вымыть, полить соком, аккуратно опустить в кастрюлю, отварить в течение 10 мин, затем вынуть из супа и разрезать на порционные куски.

Снять посуду с огня, влить оставшийся соевый соус, добавить пряности по вкусу и дать немного настояться.

Рыбу разложить по тарелкам и налить суп.

Кукурузный суп с крабами

450 г кукурузы в початках или 275 г консервированной кукурузы, 250 г мяса краба, 1 яичный белок, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1,2 л куриного бульона, 1 ст. ложка рисового вина или сухого хереса, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ч. ложки мелко нарезанного свежего имбиря, 0,5 ч. ложки молотого белого перца, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки крахмала, разведенного в 2 ч. ложках воды, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.

Кукурузу в початках очистить, вымыть, срезать зерна. Яичный белок смешать с кунжутным маслом.

Бульон довести до кипения, положить кукурузу, варить 5 мин. Добавить вино или херес, соевый соус,

имбирь, сахар, перец, крахмал, соль. Перемешать, довести до кипения и убавить огонь до слабого. Положить мясо краба, помешивая, тонкой струйкой влить белок.

Суп сразу же разлить по тарелкам и посыпать зеленым луком.

Мексиканский рыбный суп

500 г рыбы, 5 помидоров, 5 долек чеснока, 1,5 л рыбного бульона, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 2 стручка острого перца чили, ломтики лайма, соль.

Сковороду смазать маслом, нагреть, выложить целые помидоры и чеснок. Обжаривать на сильном огне или под разогретым грилем, пока кожица овощей не почернеет (мякоть при этом должна остаться мягкой). Овощи остудить, очистить от кожицы, порубить и смешать с соком, оставшимся на сковороде.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками и отварить до готовности на среднем огне. Снять с огня. Рыбу вынуть шумовкой.

Масло разогреть в кастрюле и обжарить в нем мелко нарезанный лук, пока он не станет мягким. Добавить бульон, в котором варилась рыба, помидоры и чеснок и перемешать. Довести до кипения на сильном огне, уменьшить огонь до слабого. Варить около 5 мин при слабом кипении. Затем положить мелко нарезанный чили. Рыбу разложить по тарелкам, разлить суп. Ломтики лайма подать отдельно: из них нужно выдавливать сок непосредственно перед употреблением.



В идеале для этого супа нужна рыба люциан, но ее можно заменить любой морской рыбой.

Помидоры с чесноком можно не обжаривать в сковороде, а запечь в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 40 мин.

Молочный суп с картофелем и сельдью

500 мл молока, 300 мл воды, 400 г картофеля, 1 маленькая луковица, 200 г филе соленой сельди, сметана, зеленый лук.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук мелко порубить. Воду довести до кипения, положить картофель и лук. Варить, пока картофель не станет мягким. После этого добавить филе, нарезанное небольшими кусочками. Варить около 5 мин, затем влить молоко. Довести до кипения и снять с огня.

Готовый суп посыпать измельченным зеленым луком. Подавать со сметаной.

Овсяный суп с копченой рыбой

0,5 стакана овсяных хлопьев, 300 г сига горячего копчения, 1,5 л воды, сушеный укроп, соль.

Овсяные хлопья разварить в подсоленной воде, протереть через сито вместе с отваром, поставить на

слабый огонь и довести до кипения. Опустить кусочки сига, добавить укроп, прокипятить и снять с огня.

Похлебка из лосося, лука-порея и кукурузы

400 г консервированного лосося или горбуши, 2 стебля лука-порея, 1 овощной бульонный кубик, 450 мл молока, 1 банка консервированной кукурузы, 2 ст. ложки крахмала, сливочное масло, тимьян, соль.

С рыбных консервов слить жидкость и сохранить ее.

Лук мелко нарезать и обжарить в сливочном масле.

Бульонный кубик развести в 500 мл воды, положить лук, добавить жидкость от консервов. Довести до кипения, варить 5 мин. Влить молоко, положить кукурузу и немного тимьяна по вкусу. Снова довести до кипения и варить на слабом огне 3–4 мин.

Крахмал развести молоком, ввести в суп. Помешивая, варить на слабом огне, пока суп не загустеет. Положить кусочки лосося, посолить по вкусу и сразу же подавать.

Похлебка из лосося и мидий

400 г филе лосося, 1 стебель лука-порея, 450 г консервированных мидий, 0,5 стакана белого сухого вина, 4 клубня картофеля, 1 стакан сливок, 1 стакан молока, 1 ст. ложка измельченного базилика, сливочное масло,

0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки соли.

Лук-порей вымыть, обсушить, зеленую часть отделить от белой, белую нарезать тонкими колечками. Растопить масло и в течение 3 мин обжарить в нему лук, помешивая. Затем посолить, влить вино и потушить лук на слабом огне еще 3 мин.

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить к луку, перемешать и тушить, помешивая, минут 15. После этого влить сливки и молоко, положить базилик. Увеличить огонь до сильного, довести суп до кипения и сразу же уменьшить огонь до среднего.

Филе лосося вымыть, нарезать небольшими кусочками, положить в суп. Добавить мидии. Варить около 10 мин. В конце приготовления поперчить и, если надо, еще слегка посолить.

К супу хорошо подать гренки из белого или черного хлеба, обжаренные в растительном масле.

Похлебка из свежей рыбы

300 г свежей рыбы, 0,5 стакана риса, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, мука, растительное масло, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Морковь и коренья нарезать тонкой соломкой, лук – полукольцами. Обжарить их в масле, опустить в кипящую подсоленную воду, добавить рис и варить ми-



нут 15. Добавить картофель, нарезанный крупной соломкой, и варить до готовности. В конце приготовления положить обжаренную рыбу, довести суп до кипения и снять с огня.

Готовый суп можно посыпать зеленью.

Похлебка с копченым лососем

350 г копченого лосося, 750 г картофеля, 1 луковица, 500 мл молока, 1 лимон, сливочное масло, зелень петрушки, соль.

Лук мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Добавить нарезанный кубиками картофель, влить молоко, бульон или воду (до необходимого объема), перемешать и варить до готовности картофеля.

Положить в суп рыбу, нарезанную тонкими ломтиками, посолить по вкусу, добавить мелко нарезанную петрушку, довести до кипения и снять посуду с огня. В готовый суп выдавить сок из лимона.

Пряный густой суп с морепродуктами

300 г филе свежей трески, 250 г смеси морепродуктов, 1 банка (800 г) готового рыбного супа, 200 мл рыбного бульона, 100 г риса, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки копченой паприки, 0,5 ст. ложки молотого чили, 3 ст. ложки измельченной петрушки, соль.

Разогреть масло и быстро обжарить в нем раздавленный чеснок. Добавить паприку и чили, перемешать, обжаривать еще примерно полминуты. Влить рыбный суп и бульон, перемешать, довести до кипения, всыпать рис. Готовить 10–15 мин, помешивая, чтобы рис не слипся. Треску нарезать крупными кусками и опустить в суп. Варить 3–4 мин. Затем добавить морепродукты и варить еще 3 мин. При необходимости посолить.

Готовый суп разлить по тарелкам и посыпать петрушкой.

Рассольник из рыбы

6–8 ершей, 300–400 г судака, 300–400 г соленой зубатки или палтуса, 1–2 луковицы, 1 корень петрушки, 50 г корня сельдерея, 5–7 соленых огурцов, 0,5 стакана муки, 1 ст. ложка растительного масла, огуречный рассол, зелень, соль.

Свежую рыбу очистить, выпотрошить, разделать на филе. Из голов, кожи, костей сварить бульон, добавив в него петрушку, сельдерей, кожицу и семена огурцов, зелень, огуречный рассол и соль по вкусу. Готовый бульон процедить через марлю или сито. Поставить его на огонь, довести до кипения, поочередно опускать в него куски филе, варить их до готовности и вынимать с помощью шумовки. Соленую рыбу отварить отдельно, отвар слить.

Муку обжарить с маслом, добавить 2 стакана бульона, прокипятить, процедить, разбавить оставшимся бульоном.

Отваренные коренья нарезать. Огурцы нарезать тонкими ломтиками.

Опустить их в бульон, положить вареную рыбу (и свежую, и соленую), довести до кипения и снять с



огня. Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

В рассольник можно также добавить немного томатной пасты. Муку можно заменить перловой крупой.

Рассольник из рыбы с гречей

150 г вареного филе рыбы, 2 ст. ложки гречневой крупы, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 л рыбного бульона, растительное масло, зелень, сметана, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Бульон довести до кипения, положить в него крупу и картофель, нарезанный крупными ломтиками. Морковь, корень петрушки и лук крупно нарезать, слегка обжарить и положить в бульон. Варить минут 15, добавить нарезанную небольшими кусочками рыбу. Через 2–3 мин положить мелко нарезанные огурцы (можно влить немного рассола), лавровый лист, перец и соль. Довести до кипения, снять с огня и дать немного настояться.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью. Сметану подать отдельно.

Рождественский суп из карпа

700 г — 1 кг карпа, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 1 небольшая морковь, 1 корень петрушки, 1 корень

сельдерея, 1 ч. ложка уксуса, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, срезать филе с кожей и нарезать его порционными кусками. Молóку или икру промыть в подсоленной воде. Из головы удалить жабры и глаза и вместе с хвостом сварить ее в 1,5 л подсоленной воды. Бульон процедить.

Муку спассеровать в масле, развести небольшим количеством охлажденного бульона, тщательно перемешать. В оставшийся бульон положить мелко нарезанные морковь и коренья, варить 5 мин. Затем ввести муку, влить уксус, положить лавровый лист, перец, молóку или икру и куски рыбы. Варить около 20 мин.

К супу хорошо подать гренки из белого хлеба, обжаренного в сливочном масле.

Рыбная солянка

6–8 ершей, 300 г сига, 300 г судака, 300 г соленой осетрины, 20 раковых шеек, 8–10 маринованных грибов, 1 корень петрушки, 50 г корня сельдерея, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 0,5 лимона, 1 ст. ложка муки, зелень петрушки, 1–3 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, соль.

Рыбу (кроме осетрины) очистить, выпотрошить, разделать на филе.

Кожу, кости и головы залить холодной водой, довести до кипения, добавить корни петрушки и сельдерея, лук, лавровый лист, перец, зелень, посолить по вку-

су. Сварить бульон, время от времени удаляя пену, а затем процедить.

Муку слегка обжарить с маслом. Грибы обжарить отдельно. Муку и грибы положить в бульон, тщательно перемешать, чтобы не было комков, и прокипятить. Затем положить куски рыбного филе и варить на среднем огне до готовности рыбы.

Осетрину и раковые шейки проварить отдельно, положить их в суп, добавить лимонный сок, томатную пасту, измельченную зелень петрушки и перемешать. Подавать сразу же.

Рыбный суп с клецками

Для супа: 600 г свежей рыбы разных сортов, 4 клубня картофеля, 1,5 л рыбного бульона или воды, 3 помидора, 3 ломтика бекона, 1 ст. ложка паприки, 1–2 ч. ложки измельченного свежего майорана.

Для клецек: 75 г манной крупы или муки, 1 яйцо, 45 мл молока или воды, 1 ст. ложка измельченной петрушки, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, разделать на филе, нарезать его порционными кусочками.

Бекон мелко нарезать и обжарить без масла на большой сковороде. Добавить рыбу, обжарить ее в течение 1–2 мин. Всыпать паприку, влить воду или бульон, довести до кипения и кипятить на среднем огне около 10 мин.

Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать. Картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Положить овощи в суп, добавить майоран. Варить еще 10 мин, помешивая.

Приготовить клецки. Яйцо взбить, смешать с манной крупой или мукой, водой (молоком), петрушкой и небольшим количеством соли. Дать немного настояться под пленкой (5–10 мин). В слабо кипящий суп опускать клецки с помощью столовой ложки. Варить их около 10 мин.

Рыбный суп по-гречески

500 г морской рыбы, 2 луковицы, 2 помидора, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 л воды, 1 ст. ложка муки, зелень, лавровый лист, черный перец (молотый и горошком), соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками. Голову, кожу и кости залить водой, добавить лук, зелень, перец горошком, лавровый лист по вкусу и варить около получаса. Бульон процедить, положить в него куски рыбы, посолить и варить до готовности. Муку обжарить в масле с небольшим количеством бульона, вылить, помешивая в суп, положить нарезанные дольками помидоры, толченый чеснок, молотый перец. Довести до кипения, снять с огня и дать настояться 10 мин.

Рыбный суп с кокосом

300–400 г филе палтуса или морского окуня, 75 г кокосовой стружки, 1 луковица, 6 ядер миндаля, 2–

3 дольки чеснока, 2–3 ч. ложки куркумы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стручок свежего перца чили, корень имбиря, кокосовое молоко, кокосовые сливки, соль.

Рыбу нарезать кубиками и посолить. Кокосовую стружку прогреть до золотистого цвета и выдавить из нее масло.

Лук, чеснок, очищенный миндаль и мелко нарезанный имбирь протереть через сито и добавить куркуму. Получившуюся смесь обжарить в масле. Добавить кокосовое молоко и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Положить рыбу, измельченный чили без семян и варить 3–4 мин. Добавить отжатую стружку, перемешать и варить еще 2–3 мин.

Готовый суп заправить кокосовыми сливками и кокосовым маслом.

Чтобы приготовить кокосовое молоко, нужно 300 г сушеного кокоса залить 750 мл кипящей воды и варить полминуты. Охладить и процедить. Дать отстояться. На поверхность молока поднимутся сливки.

Рыбный суп с молоком

1–1,5 кг морской рыбы, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 500 мл молока, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками, залить холодной водой и отварить до готовности. Рыбу вынуть, бульон процедить, добавить мелко нарезанный картофель, лук, разведенную в молоке

муку, посолить по вкусу и варить до готовности картофеля.

Рыбу разложить по тарелкам, полить маслом, залить супом, посыпать измельченной зеленью.

Средиземноморский рыбный суп

450 г морских гребешков, 450 г тигровых креветок, 400 г моллюсков и мидий, 900 г филе трески, 800 г консервированных помидоров, 1 долька чеснока, 450 г лука-порея, 2 ст. ложки оливкового масла, 0,5 ч. ложки рыльцев шафрана, 2 ст. ложки измельченной петрушки, 0,25 ч. ложки сухого тимьяна, 1 ч. ложка соли.

Для заправки: 1 ломтик черствого белого хлеба, 1 стручок красного жгучего перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 долька чеснока, красный молотый перец, соль.

Приготовить заправку. Хлеб без корки размочить в воде, отжать. Из хлеба, измельченного жгучего перца, измельченного чеснока, масла и молотого перца приготовить пюре с помощью блендера или миксера. Посолить по вкусу.

Гребешки вымыть в холодной проточной воде, удалить боковые мускулы, разрезать каждый гребешок пополам. Креветки очистить. Моллюсков и мидий вымыть с помощью жесткой щетки.

Вскипятить 1 стакан воды, опустить в нее моллюсков и мидий, снова довести до кипения, накрыть посуду крышкой и варить около 5 мин.

Моллюсков и мидий, у которых не раскрылись раковины, удалить. Остальные вынуть шумовкой и отложить. Отвар процедить.

Масло нагреть на среднем огне. Положить в него мелко нарезанный лук-порей и чеснок и пассеровать, пока они не станут мягкими. Посолить, добавить тимьян, шафран, помидоры с соком, отвар от мидий и 500 мл воды. Довести до кипения на сильном огне, помидоры размять.

Добавить мелко нарезанную треску, креветки, гребешки, снова довести до кипения. Уменьшить огонь до слабого и варить около 10 мин. Положить моллюсков и мидий, прогреть суп, влить заправку. Готовый суп посыпать петрушкой.

Солянка из лосося

1 суповой набор из лосося, 2 клубня картофеля, 1 банка маслин без косточек, 4 маринованных огурца, 1 луковица, 3 ст. ложки томатной пасты, растительное масло, зелень, острый красный перец, соль.

Из головы рыбы удалить глаза и жабры, все части набора тщательно вымыть и отварить в подсоленной воде до готовности, время от времени снимая пену. Рыбу вынуть из бульона, мясо отделить от костей, разобрать на небольшие кусочки и снова положить в бульон.

Картофель очистить и нарезать соломкой. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Положить овощи в суп. Варить на слабом огне.

Лук нарезать тонкими колечками, обжарить на масле, добавить томатную пасту, перемешать и потушить около 5 мин. Получившуюся массу положить в суп, добавить маслины, посолить и поперчить по вкусу. Варить до готовности картофеля.

Готовую солянку разлить по тарелкам и посыпать измельченной зеленью.

Солянка с семгой

500 г свежей семги, 2–3 свежих помидора, 5–6 соленых или маринованных огурцов, 2–3 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка каперсов, 2 ст. ложки маслин без косточек, растительное масло, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, разделать на филе и разрезать его на небольшие кусочки. Из кожи, костей и головы сварить бульон и процедить его.

Лук нарезать тонкими полукольцами, слегка обжарить на масле, добавить томат-пюре и тушить около 5 мин. Положить кусочки семги. Жарить 2–3 мин, постоянно помешивая. Добавить нарезанные кружочками огурцы и помидоры, каперсы, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать и залить горячим бульоном. Варить 10–15 мин. Снять посуду с огня, положить целые маслины, накрыть кастрюлю крышкой и дать супу настояться 15–20 мин. В готовую солянку можно положить измельченную зелень и кусочки лимона.

Суп можно также приготовить из другой рыбы, например лосося, сига, судака.

Стерляжья уха

1 кг свежей стерляди, 1 курица (1 кг), 500 г мелкой рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень сельдерея,

1 крупный клубень картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 0,3 стакана водки, соль.

Стерлядь очистить, выпотрошить и промыть. Курицу выпотрошить, промыть, залить 2,5 л воды, довести до кипения и варить 30 мин. Мелкую рыбу, не очищая, завернуть в марлю, положить в бульон с курицей и варить еще 10 мин. Затем рыбную мелочь и курицу вынуть из бульона, бульон процедить и посолить по вкусу.

Морковь, картофель, сельдерей и лук очистить, мелко нарезать. Разогреть масло, положить в него овощи, обжарить их в течение 3 мин, а затем положить в бульон. Стерлядь нарезать порционными кусками, опустить в бульон и варить 5–7 мин. В конце приготовления влить водку.

Суп с мидиями

900 г обработанных мидий, 1 крупная луковица, 2 дольки чеснока, 800 г консервированных помидоров с соком, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 60 мл белого сухого вина, 1 стакан рыбного бульона, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, острый красный перец, соль.

Масло разогреть в кастрюле на среднем огне. Положить лук, нарезанный колечками, и пассеровать его в течение 10 мин. Добавить мелко нарубленный чеснок, перемешать и пассеровать еще пару минут. Затем положить помидоры с соком, размять их ложкой, добавить томат-пюре, вино и бульон, долить воды, посолить по вкусу. На сильном огне довести суп до кипения и кипятить его 3 мин.

Положить мидии, еще раз довести суп до кипения. Уменьшить огонь до среднего, накрыть посуду крышкой. Варить 4 мин, пока раковины не раскроются. Нераскрывшиеся мидии удалить.

Готовый суп посыпать петрушкой.

В классическом варианте рыбу варят целиком, а потом чистят и разбирают на кусочки.

Суп из снетков

300 г сушеных снетков, 2,5 л воды, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 8–9 клубней картофеля, 2 стакана молока, 1 ст. ложка муки, сметана, зелень, соль.

Снетки вымочить в холодной воде и откинуть на дуршлаг. Лук мелко нарезать, обжарить, добавить снетки, перемешать и еще немного обжарить.

Картофель очистить, нарезать соломкой, сварить в подсоленной воде.

Добавить снетки с луком, ввести разведенную в молоке муку, перемешать и слегка проварить.

Готовый суп подавать со сметаной и зеленью.

Суп из сома

2 кг сома, 2 кабачка, 3–4 клубня картофеля, 2 моркови, 2–3 красных помидора, 4 зеленых помидора, 1 головка чеснока, 2 стручка острого перца, сок 1 лимона, 1 ста-

кан белого сухого вина, 2 веточки майорана, 2 лавровых листа, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, удалить кости. Мякоть промыть, обсушить, натереть лимонным соком, посолить, помариновать 15 мин, а затем промыть теплой водой.

Все овощи очистить, мелко нарезать и отварить в 1 л воды до готовности. Затем положить рыбу, лавровый лист, влить вино. Варить еще 30 мин.

Готовый суп посыпать майораном.

Суп из щуки или судака

1,5 кг рыбы, 2–3 луковицы, 10 клубней картофеля, 1 морковь, 0,5 стакана муки, 1 корень сельдерея, 1 пастернак, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-порея, зелень петрушки, укропа, 2–3 лавровых листа, 15–20 горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Из моркови, сельдерея, пастернака, петрушки, зелени, лаврового листа, перца и соли сварить бульон. Процедить и остудить.

Щуку или судака очистить, выпотрошить, вымыть, положить целиком в бульон, поставить на сильный огонь, довести до кипения, убавить огонь до слабого и варить 15–20 мин. Рыбу вынуть, бульон еще раз процедить.

Лук мелко порубить, обжарить в масле, добавить муку, перемешать, обжарить, влить 2 стакана бульона, прокипятить, процедить. В получившемся отваре сварить картофель, нарезанный кубиками. Добавить оставшийся бульон.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью. Рыбу подать отдельно.

Суп с копченой пикшей по-шотландски

500 г копченого филе пикши, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 900 мл молока, 1 лавровый лист, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Рыбу положить в холодное молоко, добавить лавровый лист. Варить на слабом огне, помешивая, чтобы молоко не пригорело, несколько минут. Затем рыбу вынуть, в молоко опустить измельченный лук и картофель, нарезанный крупными кусочками. Варить до готовности картофеля. После этого вынуть лавровый лист, а суп размять в пюре при помощи миксера или кухонного комбайна. Посолить и поперчить по вкусу. Рыбу разобрать на кусочки, положить в суп и перемешать.

Готовый суп разлить по тарелкам и приправить измельченной петрушкой.

Чтобы суп получился более густым, можно положить больше картофеля.

Суп с плавленым сыром и креветками

200 г очищенных креветок, 200 г плавленого сыра, 1 клубень картофеля, 1 небольшая луковица, 1 маленькая морковь, растительное масло, зелень, соль.

Воду (2–2,5 л) довести до кипения, опустить нарезанный соломкой картофель. Лук и морковь мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета, положить в суп, проварить несколько минут. Опустить креветки.

Через 3–4 мин добавить раскрошенный сыр. Перемешивать, пока он не растворится полностью. Посолить по вкусу и снять с огня. Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Суп «Морской»

1,5 кг рыбы, 1 кг раков, креветок или мидий, 1 долька чеснока, 2 луковицы, 1 стебель лука-порея, 1–2 моркови, 1 лимон, 1 корень сельдерея, 0,5 стакана растительного масла, 1 стакан белого сухого вина, зелень петрушки, тимьяна и кинзы, 2 лавровых листа, 4–6 горошин черного перца, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками.

Лук и чеснок мелко нарезать. Морковь очистить и сделать на ней горизонтальные насечки. Корень сельдерея тщательно вымыть. Зелень связать в пучок. Сложить все в кастрюлю, сверху поместить куски рыбы, полить растительным маслом и вином, добавить по вкусу воду. Посолить по вкусу, положить перец и лавровый лист. Накрыть посуду крышкой и варить суп на среднем огне 20–30 мин. Следить за тем, чтобы он сильно не кипел. После этого рыбу вынуть шумовкой.

Раков (креветок, мидий) сварить отдельно – 5–10 мин при слабом кипении.

Не процеженный бульон разлить по тарелкам, положить рыбу и морепродукты, посыпать измельченной зеленью.

Для этого супа хорошо подходят треска, окунь, скумбрия, щука, лосось, судак.

Суп «Царство Нептуна»

10–12 крупных вареных креветок, 250 г рыбы, консервированной в собственном соку, 50 г красной фасоли, 50 г белой фасоли, 0,5 моркови, 0,5 луковицы, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки замороженного горошка, 2 ст. ложки консервированной кукурузы, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки измельченного укропа, соль.

Фасоль вымочить в холодной воде в течение 6 ч. Морковь нарезать брусочками, лук и чеснок мелко порубить. Слегка обжарить их в масле.

Довести до кипения 800 мл воды, положить фасоль, варить около 40 мин. Затем добавить горошек, обжаренные овощи, варить еще 10 мин. Положить консервы с заливкой, кукурузу, очищенные креветки и варить еще около 10 мин.

Готовый суп посыпать укропом.

Суп-пюре из рыбы с рисом

500 г свежей рыбы, 1 стакан риса, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного

масла, 1 яичный желток, 0,5 стакана молока, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, отварить, отделить мякоть и дважды пропустить ее через мясорубку.

Морковь, корень петрушки и лук мелко нарезать и спассеровать в масле.

Рис отварить в 1 л подсоленной воды до готовности. За 10 мин до окончания варки положить коренья с луком. Готовый рис протереть вместе с овощами через сито, соединить с рыбой, развести бульоном, проварить около 5 мин. Снять с огня, ввести желток, смешанный с молоком.

Готовый суп можно посыпать зеленью.

Суп-пюре из свеклы с копченым угрем

500 г свеклы, 350 г копченого угря, 800 мл куриного бульона, 400 мл яблочного сока, 2 луковицы, 250 мл жирных сливок, 250 г сливочного масла, 1 яблоко, черный молотый перец, соль.

Угря очистить от кожи и костей, залить их смесью бульона и сока, довести до кипения. Варить на слабом огне около получаса. Бульон процедить.

Свеклу очистить, нарезать кубиками, обжарить в половине масла с мелко нарубленным луком. Залить бульоном, накрыть посуду крышкой, варить 45 мин. Затем все протереть, добавить сливки, довести до кипения, посолить и поперчить по вкусу. Яблоко очистить, нарезать маленькими кубиками, обжарить на оставшемся масле, посолить и поперчить.

Яблоко и кусочки мякоти угря разложить по тарелкам, залить супом.

Тройная уха

150 г филе осетрины, 200 г окуня, 250 г судака, 1 морковь, 1 крупная луковица, 30 г оливкового масла, 50 г зелени, черный перец горошком, соль.

Очистить и выпотрошить окуня и судака, нарезать порционными кусками. Морковь и лук тонко нарезать, спассеровать в масле.

Воду довести до кипения, положить морковь с луком, еще раз довести до кипения и опустить рыбу. Посолить, поперчить. Варить до готовности рыбы, после чего ингредиенты вынуть из бульона, а бульон процедить. Рыбу разобрать, удалив кости.

Процеженный бульон снова довести до кипения, опустить кусочки осетрины и варить до готовности. В готовый суп положить разобранную рыбу. Еще раз прогреть и снять с огня. Посыпать зеленью.

Суп-харчо из осетрины

500 г осетрины, 5 луковиц, 1 морковь, 30 г зелени петрушки, 2 корня петрушки, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка муки, 3 дольки чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, 3 помидора, 0,5 стручка жгучего перца, 1 лавровый

лист, 3 горошины душистого перца, 0,5 ч. ложки семян кинзы, 1 ч. ложка хмели-сунели, соль.

Осетрину отварить одним куском до полуготовности с 4 луковицами, корнем петрушки и душистым перцем. Вынуть рыбу из бульона и мелко нарезать. Бульон остудить, снять жир и отложить его, бульон процедить.

Жир разогреть, добавить оставшийся мелко нарезанный лук, обжарить его. Минут через 5 добавить томат-пюре, перемешать и жарить еще 5 мин. Всыпать муку, перемешать, готовить еще 5 мин, после чего залить бульоном. Довести до кипения, положить рыбу, варить 10 мин. Добавить толченый чеснок, кинзу, половину измельченной петрушки, хмели-сунели, измельченный жгучий перец, нарезанные помидоры, измельченные орехи. Перемешать и варить 10 мин.

Готовый суп посыпать оставшейся зеленью.

Уха из свежей рыбы

1 кг карпа или окуня, 3–4 клубня картофеля, 2 луковицы, 1 морковь, 50 мл водки, растительное масло, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Морковь нарезать тонкой соломкой, одну луковицу – тонкими полукольцами. Обжарить их в растительном масле. Картофель очистить и нарезать кубиками. Залить овощи 1 л горячей воды и варить 10 мин.

Рыбу очистить, выпотрошить (крупную нарезать порционными кусками), положить в бульон. Добавить целую луковицу, влить 1–2 ст. ложки растительного



масла. Варить примерно 10 мин, время от времени снимая пену.

Посолить по вкусу, положить лавровый лист, перец, измельченную зелень. Довести до кипения, влить водку и снять с огня. Дать немного настояться.

Уха с вином

1 кг мелкой рыбы (ершей, окуней, пескарей и т.д.), 1 кг сига, 1 стакан мадеры или хереса, 1 луковица, 2–3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, зелень, соль.

Мелкую рыбу промыть, выпотрошить, опустить целиком в кипящую воду, добавить лук, перец, лавровый лист и соль. Варить, пока мелочь не разварится.

После этого бульон процедить, опустить в него порционные куски очищенного и выпотрошенного сига и отварить до готовности. Снять с огня, влить вино. Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Уха с картофелем

1 кг мелкой рыбы, 500 г картофеля, 1 маленькая луковица, 1 корень петрушки, зелень, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену. Добавить лук,

лавровый лист, перец и соль. Варить, пока рыба не разварится полностью. Бульон процедить и снова довести до кипения, опустить в него нарезанный кубиками картофель и варить 20–25 мин.

Готовый суп посыпать зеленью.

Финский рыбный суп

350 г филе семги или лосося, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 100 г плавленого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 200 мл молока, 200 мл сливок, 1 л воды, зелень, черный перец горошком, соль.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Морковь натереть на крупной терке и обжарить вместе с луком в масле. Залить горячей водой, положить картофель, нарезанный соломкой. Варить 10 мин.

После этого опустить рыбу, нарезанную порционными кусками, сыр, перец, посолить по вкусу. Аккуратно помешивать, чтобы сыр разошелся равномерно. За 2–3 мин до конца варки влить сливки и молоко.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

Царская уха

50 г филе лосося, 50 г филе форели, 50 г филе семги, 1 л куриного бульона, 1 луковица-шалот, 1 долька чеснока, 30 г петрушки, соль.



Рыбу нарезать небольшими кусочками. Бульон довести до кипения, положить рыбу, луковицу, мелко нарезанный чеснок. Варить на слабом огне около 15 мин. За 2–3 мин до конца варки удалить лук, всыпать мелко нарезанную петрушку.

К ухе хорошо подать гренки из белого хлеба.

Щи из квашеной капусты со щукой

1 кг свежей щуки, 600 г квашеной капусты, 2–3 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 корень петрушки, 1 морковь, зелень петрушки или укропа, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, разделать на филе. Кожу, кости и голову залить холодной водой, довести до кипения, добавить корень петрушки, морковь, лавровый лист, перец, посолить по вкусу. Сварить бульон и процедить его.

Лук мелко нарезать, обжарить в половине масла, добавить отжатую квашеную капусту, муку, перемешать, слегка обжарить, залить бульоном и варить, пока капуста не станет мягкой.

Филе рыбы разрезать на порционные куски, обжарить в оставшемся масле, обсушить на бумажной салфетке, опустить в слабо кипящие щи и немного проварить. Перед окончанием варки добавить растолченный перец по вкусу. Готовый суп посыпать измельченной зеленью.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОСТНЫЕ И РЫБНЫЕ СУПЫ

Художественный редактор *А. Г. Лютиков*
Верстка *А. Г. Вайник*
Корректор *И. Г. Иванова*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
e-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,
ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:
В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Подписано в печать 08.11.2006
Формат 70x100 $^1/_{32}$. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 8000 экз. Заказ № 6382

Отпечатано в ОАО "ИПК "Ульяновский Дом печати"
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org